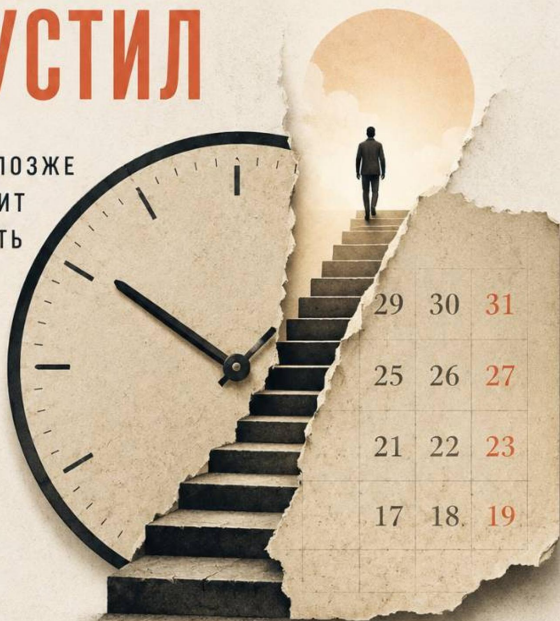


ГОДЫ, КОТОРЫЕ Я ЕДВА НЕ УПУСТИЛ

НАЧАТЬ ПОЗЖЕ
НЕ ЗНАЧИТ
ПРОИГРАТЬ



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

Годы, которые я едва не упустил. Начать позже не значит проиграть

<https://litres.ru/74332624>

SelfPub; 2026

Аннотация

Самое сильное заблуждение зрелого человека состоит не в том, что лучшие годы прошли. Оно состоит в том, что он продолжает отдавать ожиданию те годы, которые у него ещё остались.

Мы ждём подходящего момента, признания, уверенности, чьего-то разрешения. А потом однажды обнаруживаем, что осторожность, которую считали благоразумием, была всего лишь хорошо воспитанным страхом.

Автор этой книги прошёл через детскую рану, годы сомнений, провалы и мучительную привычку становиться меньше самого себя. Лишь после сорока он понял: потерянное время не всегда потеряно. Иногда оно готовит человека к единственной попытке, которую тот наконец совершит по-настоящему.

Эта книга для тех, кому кажется, что начинать уже поздно.

Возможно, поздно было вчера.

Сегодня вы всё ещё здесь.

Адриан Нортвейл

Годы, которые я едва не упустил. Начать позже не значит проиграть

Опоздал на что?

Слово перед началом

**Эта книга была написана в темноте, для тех, кто все
еще находится в ней**

Часы пробили полночь.

В доме царит та тяжелая тишина, которая не похожа ни на какую другую — тишина, означающая не отсутствие звуков, а присутствие всех тех мыслей, которые ждали, пока мир успокоится, чтобы заговорить. Я сидел перед пустым экраном, и тусклый свет от него рисовал на стене знакомый тень, а чашка кофе рядом со мной остыла, и я даже не заметил этого.

Из соседней комнаты доносилось спокойное, ровное дыхание моего сына. Этот звук, который, несмотря на то что я этого не планировал, стал моим ориентиром в самые мрачные моменты. Когда я его слышу, всё становится одновременно яснее и тяжелее. Яснее, потому что он напоминает мне о «почему». И тяжелее, потому что он напоминает мне

О «сколько».

Я открыл новую страницу.

И начал писать.

Это была не первая ночь, когда я сидел перед пустой страницей с намерением написать. Но это была первая ночь, когда я не закрыл страницу, не начав писать. Это была первая ночь, когда я сказал себе внутренним голосом, спокойным, но более решительным, чем когда-либо прежде: «Хватит ждать, начни сейчас, с того, что у тебя есть, с того места, где ты находишься».

И я начал.

Эта книга зародилась в ту ночь.

Почему я написал эту книгу

Когда кто-то спрашивает меня, почему я написал эту книгу, я замечаю, что задумываюсь, прежде чем ответить. Не потому, что не знаю ответа, а потому, что поверхностный ответ дается легко, а настоящий ответ требует паузы.

Поверхностный ответ: «Я написал её, потому что хотел поделиться тем, чему научился. Потому что пережил опыт, в котором вижу то, что может пригодиться другим. Потому что писать — это то, чем я всегда хотел заниматься, но не решался».

Но настоящий ответ гораздо шире, глубже и личнее, чем я привык признавать.

Я написал эту книгу, потому что мне сорок лет — я нахожусь на том этапе, который общество называет «серединой

жизни», как будто за ним следует постепенный спуск к концу, — и я оказался перед вопросом, который не могу игнорировать:

Прожил ли я свою жизнь? Или просто прошел через неё?

И когда ты задаёшь себе этот вопрос с подлинной искренностью — не как абстрактный философский вопрос, а как вопрос, требующий практического ответа прямо сейчас, — ты оказываешься в ситуации, в которой не можешь долго оставаться, не предпринимая ничего.

Я написал это также потому, что увидел в глазах своего маленького сына, этого мальчика, которому ещё не исполнилось и трёх лет, нечто, что заставило меня остановиться и отвлечься от всего, о чём я думал. Я увидел свободного человека — до того, как он научился бояться, до того, как он понял, что некоторые мечты «нереальны». До того, как жизнь вокруг него возведёт те невидимые стены, которые делают человека меньше, чем он был рождён быть.

И в тот момент, глядя в глаза ребёнку, который ещё не умеет скрывать свои чувства, я решил писать. Не потому, что я достиг положения, дающего мне право учить других, а потому, что молчание больше не было вариантом. Потому что слова, которые я десятилетиями держал в себе, хотят и заслуживают того, чтобы выйти наружу.

Книга, которой у меня нет

Позволь мне рассказать тебе кое-что об этой книге,

прежде чем ты начнёшь её читать.

Это не книга человека, достигшего вершины и описывающего тебе вид свыше; это не книга человека, преуспевшего во всём, за что он брался, и собравшего свою мудрость в изящные главы, чтобы подарить тебе «секретный рецепт». И это не книга того, кто знает все ответы и хочет сэкономить тебе время на поиски.

У меня нет такой книги, и если бы я утверждал, что она у меня есть, я бы солгал тебе с самой первой страницы.

У меня есть книга человека, который всё ещё идёт по пути, иногда падает, часто сомневается и постоянно начинает всё сначала. Человека, который пережил достаточно ран, неудач, молчания и преград, чтобы писать об этом честно, без приукрашивания. И человека, который на этом извилистом пути обнаружил вещи, которых не нашел ни в одной прочитанной им книге, — вещи, которые он узнал из непосредственного опыта, который невозможно сократить или обойти.

Эта книга написана изнутри самого путешествия, а не с его завершения.

И это, на мой взгляд, больше всего делает её достойной прочтения.

Кто я и почему это важно?

Я не буду заполнять эти страницы автобиографией, чтобы убедить вас в моей компетентности. Но есть вещи, которые вам нужно знать о том, кто пишет для вас эти слова — не для

того, чтобы судить его, а чтобы понять, откуда берёт начало то, что вы прочитаете.

Мне уже за сорок.

Я вырос в среде, которая не умела обращаться с человеком, смотрящим на вещи по-другому. Это была не злонамеренная среда, просто она боялась всего, что выходило за рамки привычного. И в этой среде я медленно и болезненно усвоил то, чему учатся многие, выросшие в похожих условиях: я научился казаться моложе, чем я есть на самом деле. Скрывать то, что их беспокоит. Надевать «отредактированную версию» себя при каждом удобном случае.

Я был первым в своём классе в школе. И ждал слова, которое так и не прозвучало.

Я пробовал себя в различных проектах. В большинстве из них я терпел неудачу: в некоторых из-за своих собственных ошибок, в других — из-за обстоятельств, не зависевших от меня. И из каждой неудачи я извлекал урок, который невозможно было бы усвоить иным способом.

А потом появился мой сын. И он изменил всё — не каким-то неожиданным драматическим образом, а тихо и необратимо. Я посмотрел ему в глаза и увидел вопрос, который не был сформулирован словами, но который я услышал совершенно ясно: «Ты покажешь мне, как нужно жить?»

И я решил ответить.

Человек, для которого я писал

Когда я писал эти слова, я думал об одном конкретном

человеке.

Я не знаю его имени. Я не знаю, в каком городе он спит сегодня ночью. Я не знаю, читает ли он по-арабски, по-английски или на каком-то другом языке. Но я знаю его так, что эти детали мне не нужны.

Я знаю его, потому что я был им.

Это тот человек, который иногда просыпается посреди ночи — не из-за шума с улицы, а из-за вопроса, приходящего изнутри. Тот тихий, тяжёлый вопрос, который возникает в самые тихие моменты: «То, чем я сейчас занимаюсь, — это то, чем я хотел заниматься? Тот, кем я сейчас являюсь, — это тот, кем я хотел стать?»

Это тот человек, которому уже за тридцать или за сорок, а может, он ещё не достиг этого возраста, но чувствует, как их тяжесть надвигается, и несёт в себе нечто, чему ещё не нашёл места. Отложенную мечту. Скрытый талант. Голос, научившийся молчать.

Это тот человек, который пережил достаточно неудач, чтобы познать их истинный вкус — не вкус внешнего поражения, а вкус внутренних сомнений, которые приходят после него и остаются гораздо дольше. Тот, кто пытался, падал, поднимался, а потом падал снова, и, несмотря ни на что, по-прежнему несёт в себе искру, которая ещё не погасла окончательно.

Это тот человек, который ищет — не готовый рецепт и не гарантию успеха, а голос, который скажет ему то, что ему

давно нужно было услышать: «Ты не один в этом. То, что ты чувствуешь, — реально. И то, что внутри тебя, заслуживает того, чтобы выйти наружу».

Если ты такой человек, в каком бы виде он ни был, эта книга написана для тебя.

Что показывают исследования современной психологии

Прежде чем мы отправимся в путешествие по этой книге, я хочу дать тебе нечто большее, чем просто слова, — я хочу предоставить тебе научное доказательство того, что, возможно, тебе нужно услышать:

ты способен измениться. В любом возрасте. С любой отправной точки.

Это не пустые слова. Это то, что современная наука утверждает с неопровержимой ясностью.

Доктор Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета, которая десятилетиями изучала, как наша вера в себя влияет на то, чего мы можем достичь, доказала в сотнях экспериментов, что человек, верящий в свою способность к росту и изменению, достигает заметно лучших и более устойчивых результатов, чем человек, считающий свои способности неизменными. Дело не в разнице в интеллекте или таланте, а в разнице в ментальном настрое. В том, как человек интерпретирует то, что с ним происходит.

На биологическом уровне, в самых глубинах человеческого мозга, доктор Майкл Мерзинич из Калифорнийского уни-

верситета доказал то, что ещё несколько десятилетий назад считалось невозможным: человеческий мозг формирует новые нейронные связи в любом возрасте. Когда вы учитесь чему-то новому, когда бросаете себе вызов, когда сознательно выбираете иной путь, вы буквально изменяете физическую структуру своего мозга. Это то, что учёные называют нейропластичностью (Neuroplasticity). И это не поэтическая метафора, а измеримая биологическая реальность.

Исследование, опубликованное Джошуа Хартшорном и Лорой Джермин в журнале *Psychological Science*, в котором приняли участие более 48 000 человек и в ходе которого отслеживались их когнитивные способности на разных этапах жизни, показало, что многие различные навыки достигают своего пика в 40–50 лет, а не в 20, как полагают многие. Практическая мудрость. Способность понимать людей и ситуации. Способность к стратегическому терпению. Способность видеть общую картину, не теряясь в деталях.

Что всё это означает напрямую: когда вы говорите себе «уже слишком поздно», вы говорите не правду. Вы рассказываете историю. Историю, которую общество вокруг вас постепенно создало, и которую вы приняли, потому что слышали её слишком часто. Но это не правда. Правда в том, что возможность заложена в ваших генах и в строении вашего мозга, и в каждом дне, который заканчивается, не дав вам начать.

Правда, которую вам нужно услышать ещё до пер-

вой страницы

Я буду с вами откровенен так, как это редко встретишь в книгах.

Эта книга не изменит твою жизнь.

Я не могу изменить твою жизнь. Никто не может. Изменения не создает книга, их создает человек, который после прочтения книги решает поступить по-другому. В лучшем случае книга — это будильник, который открывает приоткрытую дверь, освещает тёмный уголок, даёт тебе слова для того, что ты чувствовал, но не мог выразить.

Вот что я могу обещать:

если ты прочитаешь эту книгу с искренней открытостью, не ища подтверждения тому, что уже знаешь, а ища то, чего ещё не знаешь, то я обещаю тебе, что, дочитав эти страницы, ты согласишься на прошедшее время другими глазами. Ты не увидишь в нём пустую трату времени, ты увидишь в нём подготовку. Ты не будешь видеть в нём тюрьму, ты увидишь в нём интенсивную школу, которую ты не выбирал, но из которой ты выйдешь с тем, чего нет у тех, кто через неё не прошёл.

И ты будешь смотреть на время, которое у тебя впереди, каким бы оно ни было, при каких бы ни были обстоятельствах, с чем-то, похожим на спокойный голод. Голод, который знает, чего хочет. А не тот голод, который пожирает всё без разбора.

И, возможно — а это самое дорогое, чего я желаю от этой

книги, — ты решишь сделать одну маленькую вещь в направлении той жизни, которую хочешь. Сегодня. До того, как закончится этот день.

Этого одного маленького шага достаточно.

Многие начинали именно с этого. И достигли цели.

Как читать эту книгу

Не существует единственно правильного способа чтения этой книги.

Вы можете прочитать её от начал до конца как единое путешествие, и я предпочитаю именно такой подход, потому что каждая глава развивает идеи предыдущей таким образом, что вы этого не заметите, если будете перескакивать между главами. Книга построена как полноценный драматический арк, начинающийся с раны и заканчивающийся исцелением, а по пути проходящий через всё то, что делает преобразование реальным, а не просто мечтой.

Вы можете открыть его на любой странице в любой момент, когда вам что-то понадобится, и найдете то, что нужно, ведь каждая глава написана так, что может читаться отдельно.

Но я прошу у вас только об одном:

читайте его искренне. Не читайте его глазами того, кто ищет подтверждение тому, что он уже знает. Читайте его глазами того, кто позволяет себе удивляться, кто откладывает в сторону, пусть даже на мгновение, все укоренившиеся убеждения о себе, о том, что возможно, а что невозможно.

Ведь больше всего людям мешает измениться не незнание того, что нужно делать. А их уверенность в том, что они заранее знают, что не сработает.

Откройте для себя одну новую возможность. Этого достаточно, чтобы начать.

Карта путешествия

Эта книга — путешествие, состоящее из семи глав, каждая из которых уводит вас на шаг глубже, чем предыдущая:

Первая глава начинается там, где должно начинаться каждое настоящее путешествие, — с раны. Не для того, чтобы плакать над ней, а для того, чтобы понять её. Ведь непонятая рана продолжает действовать втайне и влияет на каждое решение, и мы даже не знаем, почему.

Вторая глава посвящена мотивации — той движущей силе, которая заставляет человека идти дальше, когда все остальные источники энергии иссякают. И я понял, что самая сильная мотивация находится не только внутри тебя, но и в тех, кого ты любишь.

Третья глава — это встреча с неудачей лицом к лицу. Не для того, чтобы сказать, что она прекрасна, и не для того, чтобы притвориться, что она не причиняет боли. А для того, чтобы понять, чему она действительно учит и чему нельзя научиться никаким другим способом.

Четвёртая глава доходит до того момента, когда я выбрал путь — путь пера. И выбрал его по причинам, не все из которых были ясны с самого начала.

Пятая глава сталкивается с самым глубоким страхом всего путешествия — не страхом неудачи, а страхом быть увиденным. И обнаруживает, что этот самый страх — доказательство того, что дело того стоит.

Шестая глава погружается в тишину — не как бегство от шума, а как орудие созидания. И несет послание тем, кто ещё не повзрослел.

Седьмая глава сводит все нити воедино и приводит к единственной вещи, которой тебе не хватало, и которая оказалась не той, что ты думал.

А заключение замыкает круг, начатый на первой странице.

Подробный план путешествия

Первая глава

Годы, которые я едва не упустил

Как на тебя влияет окружающая среда, которую ты не выбирал?

Прежде чем я расскажу тебе о неудаче, позволь мне рассказать тебе о ребенке

Ожидание, которое изменило всё

Что происходит внутри ребенка, которого не видно

Как человек учится быть меньше, чем он есть

Среда, которую я не выбирал — понимание без обвинений —

«Ты слишком много думаешь» — фраза, убившая тысячу мечтаний

Годы тьмы: что значит жить рядом со своей жизнью

Что говорит наука о безразличии, и чего я не знал в своё время

Рана, рождающая мудрость — другая сторона боли

Искусство гибкости — дерево, растущее на тяжелой почве

Момент, когда всё начало меняться

В сорок лет начинается настоящее путешествие: что говорит наука и чего не знают все

Годы, которые я называл «потерянными»

Глава вторая

Для кого ты живешь?

Причина, которая была перед тобой всё это время

Прежде чем я расскажу тебе о моём сыне, позволь мне рассказать о двадцати

повторных неудач и о том, как это повлияло на мотивацию

Первая ночь, когда «одна вещь» изменила всё

Вопрос, который изменил все уравнения

Что говорит наука об этом преобразовании — о высшей мотивации —

Химия любви в мозге — что произошло с биологической точки зрения в ту ночь,

Разница между «батарейкой» и притяжением

Причина, которая была прямо перед вами, но вы её не заметили

Как заново увидеть свою причину — научное упражнение, а не лозунги

Моделирование и скрытое воздействие — урок, которому не учат в школах —

Три года и вся жизнь впереди

Сын — как компас, а не как бремя

Тот, кого ты любишь, — это то, что было перед тобой всё это время

Когда твоя цель становится основой твоего решения

Вопрос, который я оставляю тебе перед следующей главой

Глава третья

Неудачи, которые научили меня тому, чему не научили успехи

Как самые тяжелые моменты твоей жизни превращаются в самые глубокие уроки

Серп — метафора, которую стоит запомнить.

Неудачи начались не в сорок лет, а гораздо раньше

Первая неудача — когда строишь на ране —

Что я извлёк из первой неудачи — урок, которому не учат

Вторая неудача — когда люди раскрываются

Что я извлек из второй неудачи — самый сложный урок

Третья неудача — когда ты открываешь себя —

Третий проект — и что произошло после —

Наука о менталитете роста — почему рамки определяют всё —

История опровергает миф об окончательном провале

Виды неудач — не все они одинаковы —

Чему учит тебя неудача, чему не научит ничто другое

Момент, когда началось настоящее преобразование

Неудача — не противоположность успеха, а путь к нему

Что неудача сделала с моим пером

Глава четвертая

**Когда ты выбираешь перо в мире, верящем в
гвоздь**

Спокойная смелость того, кто решил писать

Когда ответ приходит оттуда, откуда ты его не ожидаешь

Почему я никому не рассказал

**Что на самом деле значит писать, прежде чем мы пойдём
дальше**

Почему я выбрал писательство — настоящие причины

Что говорит наука о письме и исцелении

История слова как оружия

**Страх перед письмом: научный анализ того, о чём никто
не говорит**

Почему большинство людей не пишут то, что хотели бы

Чистый лист — враг, который становится другом

**Секрет, разделяющий тех, кто пишет, и тех, кто мечтает
писать**

**Первое предложение — самый сложный и самый волшеб-
ный шаг**

**Что вы продаете, когда продаете книгу — ответ, о котором
не говорят**

Вы не соответствуете стереотипу писателя, и в этом ваше преимущество

Ночь, когда я выбрал свою ручку — полная картина

Глава пятая

Когда ты решаешь, что тебя увидят

Мечта, которая осталась жива, несмотря ни на что

Сидеть со страхом, прежде чем убежать от него

Старая рана возвращается в новом обличье

Что говорит нейробиология о старых ранах

Разница, которая изменила всё

Доктор Браун и правда о мужестве

Почему настоящая мечта не умирает — психология и идентичность

Что сохранило мечту в моей жизни — самый глубокий ответ

Мечта в сорок лет: почему она сильнее, чем раньше

Что история говорит тем, кто мечтает поздно — скрытый паттерн

Сомнения, сопровождающие процесс написания, и как с ними жить

Момент, когда страх утратил способность остановить меня

Когда ты решаешь проявиться, все расчеты меняются

Слово, которое каждый человек должен сказать самому себе

Глава шестая

В тишине возводятся горы

И послание тем, кто ещё не повзрослел

Слова, которые не были живыми

Ночь, когда всё изменилось

Что наука говорит о тишине и мозге: факты, изменившие

мой взгляд

Наш мир и его проблема с тишиной

Тишина — это не пустота, а наполненность другого рода

Настоящий голос — что значит писать из глубины души

Тишина в жизни великих писателей — незаметный образ

жизни

Как я создал своё молчание среди бесконечных обязанностей

Молчание и творчество — что говорят современные исследования

Письмо моему сыну — в тишине ночи —

Когда отец пишет сыну, он пишет каждому человеку

Молчание и письмо — самоподпитывающийся круг

Глава седьмая

То, чего тебе не хватало, было не тем, что ты думал

Разрешение, которое всегда было у тебя в руках

Чего же ты на самом деле ждал — ответа, который задержался —

Почему мы ждем разрешения? Научное объяснение модели, уничтожающей таланты

Именно того разрешения, которого я ждал

Внутреннее разрешение — что оно на самом деле означает

Ложь, которая унесла годы

Что говорит психология о подлинном внутреннем голосе

Момент, когда всё изменилось — полная картина

Что конкретно означает внутреннее разрешение на написание

Что меняется, когда вы даете себе разрешение

Прошедшее время не было потрачено зря

Связывая воедино все нити путешествия

Ребёнок и взрослый — круг замыкается —

Что ты оставишь после себя — настоящее наследие

Заключение

Ты не был заблудшим — ты был на пути

Мое последнее обещание, прежде чем ты начнешь

Я пишу эти слова, думая о тебе, читателе, которого я не знаю и, скорее всего, никогда не узнаю. Я думаю о том моменте, когда ты откроешь эту книгу, о том, что привело тебя к ней, о том, что ты искал, о том, что ты берешь с собой, садясь за чтение.

И я хочу сказать тебе одну вещь, прежде чем ты перейдёшь к главам, к исследованиям, к всем историям, которые тебе предстоит прочитать:

ты не случайно оказался в этой книге.

Книги, которые попадают к тебе в нужный момент, появляются не случайно. Они появляются потому, что часть тебя

искала их — та часть, которая, несмотря ни на что, по-прежнему верит, что есть что-то, ради чего стоит попробовать. В тебе есть что-то, что не закончилось. Есть голос, который не умолк окончательно.

Эта книга не для тех, кто уже достиг цели. Она для тех, кто всё ещё идёт.

И если ты всё ещё идёшь, каким бы медленным ни казался твой путь, каким бы длинным ни казался путь, как бы ни спотыкался ты на некоторых шагах, — ты в нужном месте.

Эта книга посвящается моему сыну, который научил меня найти свой голос ещё до того, как сам научился говорить.

И каждой мечте, которая отказалась умирать, и каждому, кто несёт в себе то, что ещё не нашло пути наружу.

Его время придет.

И эта книга, со всей своей искренностью, спотыканиями и надеждой, — тому доказательство.

Глава 1

Годы, которые я едва не упустил

Что с тобой делает окружающая среда, которую ты не выбирал?

Я потерпел неудачу.

Потом я потерпел неудачу ещё раз.

Потом я потерпел неудачу в третий раз.

И в третий раз, когда я сидел в машине после встречи,

закончившейся не так, как я ожидал, а дождь барабанил по стеклу в ритме, не обращающем внимания на мои чувства, произошло то, чего я не ожидал. Я не сломался. Я не плакал. Я не почувствовал той привычной волны тяжелого разочарования, которая наступала после каждой предыдущей неудачи.

Я почувствовал нечто совершенно иное.

Я почувствовал ясность.

Не ясность того, кто нашёл ответ, а ясность того, кто наконец решил перестать бояться вопроса. Ясность того, кто осознал, что усталость, которую он испытывает, — это не усталость слабого, а усталость того, кто пронёс на себе достаточно долго, чтобы понять: некоторые грузы больше не стоят того, чтобы их нести.

Я долго сидел в той машине.

Я не вёл машину. Я не включал телефон. Я не включал музыку, чтобы заглушить тишину.

Просто сидела. И думала. И впервые за очень долгое время начала слышать то, что раньше не позволяла себе слышать.

Я начал слышать себя.

Прежде чем рассказать тебе о неудаче, позволь мне рассказать тебе о ребенке

Чтобы понять, к чему я пришёл в той мокрой от дождя машине, нужно вернуться назад. Очень далеко. Туда, о чём я и не думал, что когда-нибудь напишу. К небольшому мо-

менту, который казался обычным для тех, кто его пережил, но для меня он был совсем не обычным.

Мне было девять лет.

И это был день объявления результатов.

Я помню тот день с такими подробностями, каких, как мне кажется, не может сохранить в памяти девятилетний ребенок. Я помню атмосферу, в которой витало нечто похожее на ожидание — ту атмосферу, которая бывает в местах, где все знают, что что-то скоро определится и решится. Я помню запах классной комнаты, смешанный с запахом мела и старых книг. И я помню, с болезненной ясностью, тот момент, когда учитель положил листок на мою парту.

Я был первым в своём классе.

И не с небольшим отрывом. Я был первым с явным отрывом. И я знал это ещё до того, как раздали результаты, — не из-за самонадеянности, а из-за того спокойного ощущения, которое знакомо ребёнку, когда он понимает урок ещё до того, как учитель закончит его объяснять, когда он находит ответ в тот момент, когда остальные его ищут. Во мне было что-то, что любило учиться не приобретённым, а врождённым образом. Как будто знание было моим родным языком ещё до любого другого.

Я взял листок и вернулся домой.

И ждал.

Ожидание, которое изменило всё

Ожидание, о котором я говорю, не было ожиданием минут

или часов. Это было ожидание того момента, именно того самого момента, когда кто-то тебя замечает. Когда ты поднимаешь листок с результатом и читаешь в глазах человека, которого любишь: «Я вижу тебя. То, что ты сделал, того стоит. Я горжусь тобой».

Я ждал этот момент со всей той чистой надеждой, какой обладает девятилетний ребенок, которого жизнь еще не научила, как защищаться от разочарований.

Но этого не произошло.

Не было гнева. Не было наказания. Не было открытого отказа или жестоких слов. Было то, что порой бывает тяжелее всего этого:

было ничего.

Тяжелая тишина повседневной жизни, которая продолжается, не останавливаясь, чтобы посмотреть. Вопросы об обеде. Указания по домашним заданиям. Разговоры о других вещах. И листок с результатами, который я оставил на столе, а никто его не взял.

В тот момент, будучи девятилетним ребёнком, не умеющим выразить словами свои чувства, я не плакал. Я не жаловался. Я никому не говорил о том, что чувствовал. Как жаловаться на то, чего не было? Как сказать: «Мне больно от отсутствия того, чего мне не дали»?

Но моё тело поняло то, чего мой маленький разум ещё не осознавал.

Что-то внутри меня сломалось совершенно бесшумно —

с таким беззвучием, которое нельзя услышать, увидеть и которое не оставляет видимых следов. Как стекло, когда оно трескается изнутри, а трещины не появляются на поверхности, пока на него однажды не надавит что-то. Ни звука. Ни драмы. Ни одного момента, на который можно было бы указать и сказать: вот здесь всё и началось.

Только тонкая трещина, которую можно увидеть, только когда она оказывается на свету.

Я положил листок в сумку.

И вышла поиграть.

Но я уже не был таким, каким был, когда вошёл.

Что происходит внутри ребенка, чего не видно

В течение многих лет я не понимал, что именно произошло в тот момент. Я знал, что это было впечатляюще, я иногда возвращался к этому в своих мыслях, не зная почему. Но у меня не было концепции, которая помогла бы мне это понять.

Потом я наткнулся на то, что современная психология говорит именно об этих моментах.

То, что я пережил в тот день, — не просто болезненное воспоминание. Это то, что психологи называют **«основной раной»** (Core Wound) — раной, которая формируется в первые годы жизни, на том этапе, когда ребенок выстраивает свое первоначальное понимание себя и окружающего мира. Это первоначальное понимание, формирующееся из повторяющихся переживаний и реакций окружающих, становится

линзой, через которую мы видим всё, что происходит дальше. А сменить эту линзу позже гораздо сложнее, чем сменить её в момент формирования.

Доктор Мартин Селигман, основатель позитивной психологии в Пенсильванском университете, который десятилетиями изучал, как ранний опыт формирует подход человека к жизни, доказал в своих знаменитых исследованиях, что ребенок, не получающий поощрения за свои достижения, учится не просто переставать пытаться. Он усваивает нечто гораздо более опасное, глубокое и устойчивое. Он усваивает то, что Селигман назвал **«выученной беспомощностью»** (Learned Helplessness) — глубоко укоренившееся убеждение, что его действия ничего не меняют, что попытки — пустая трата времени и энергии, а результаты не зависят от его усилий или способностей.

Однако то, что доказал доктор Мартин Титчер из больницы Маклина при Гарвардском университете, оказалось ещё более поразительным и имеющим более серьёзные последствия. В своём исследовании, проведённом на сотнях детей и посвящённом изучению влияния различных видов раннего стресса на развитие мозга, Тичер обнаружил, что эмоциональная заброшенность — отсутствие реакции, признания и внимания — оставляет измеримые изменения в структуре развивающегося мозга. Эти изменения влияют на то, как обрабатываются эмоции, как реагируют на стресс и как выстраиваются отношения. В некоторых случаях Тичер обнаружил,

что эти изменения оказываются более глубокими, чем те, которые оставляет после себя непосредственное воздействие физического насилия.

Вернусь к тому девятилетнему мальчику. Не для того, чтобы кого-то обвинять. Не для того, чтобы оплакивать то, что уже прошло и чего нельзя изменить. А для того, чтобы задним числом понять, что формировалось внутри него в тот момент, который казался обычным для окружающих.

Он усвоил урок, которого нет ни в одном учебнике, но который проник в самую суть его самопонимания:

того, что того, что внутри тебя, недостаточно.

Как человек учится быть меньше, чем он есть

Конечно, этот урок не был сформулирован именно так. Никто не сказал ему прямо: «То, что внутри тебя, недостаточно». Но молчаливые послания порой сильнее, чем произнесённые слова. Ведь со словом можно спорить, опровергать его и оспаривать. А молчание — то молчание, которое заменяет слово, которое следовало бы сказать, — с ним спорить невозможно. На него нечего ответить.

В последующие годы эта ситуация повторялась в разных вариантах.

Он пытался поделиться какой-то мыслью. Но в ответ получал неловкое молчание или ту самую убийственную фразу: «Ты слишком много думаешь». Он пытался высказать иное мнение. И видел, как окружающие обмениваются молчаливыми удивлёнными взглядами, которые говорят больше, чем

могут выразить слова. Он пытался быть другим, смотреть на вещи по-своему, задавать вопросы, которые не задают другие, искать ответы там, где никто не привык их искать.

Каждый раз он сталкивался с одним и тем же: со стеной. Не с той твёрдой стеной, о которую ты ударяешься, которая причиняет боль, и с которой потом учишься справляться. А с той гелеобразной стеной, которую не ощущаешь чётко: пытаешься идти, но обнаруживаешь, что не продвигаешься вперёд, не понимая до конца, почему.

И когда человек достаточно часто сталкивается с этой стеной, он медленно, молча и без осознанного решения учится тому, чему учатся многие в подобных ситуациях:

он учится быть меньше, чем он есть.

Он учится не поднимать руку в классе, даже когда знает ответ, потому что поднять руку — значит выделиться, а выделиться — значит рисковать, а риск в прошлом не приносил ему ничего стоящего.

Он учится не делиться своими мыслями, даже если они гениальны, потому что высказанные мысли в лучшем случае встречают молчание, а в худшем — удивление.

Он учится не мечтать вслух, потому что озвученные мечты, которые не находят признания, превращаются из источника гордости в источник стыда. А из стыда — в скрытность. А из скрытности — в сомнение: может быть, сама мечта с самого начала была ошибкой.

И он учится — а это самое опасное, самое глубокое и са-

мое трудное для преодоления — сомневаться в ценности того, что он несет в себе. Спрашивать себя: «Может быть, то, что я чувствую как свою инаковость, — не достоинство, а недостаток? Может быть, то, что я вижу, — не видение, а иллюзия? Может быть, того, что во мне, недостаточно?»

И это сомнение, когда оно достаточно глубоко укореняется в душе человека, становится настоящей тюрьмой. Дело не в стенах вокруг тебя. Стены вокруг тебя ты видишь, знаешь, где они находятся, и можешь спланировать, как с ними справиться. Но стены, которые ты возводишь внутри себя из обломков многолетних сомнений, — эти стены ты не видишь. Потому что они где-то стали частью «твоего взгляда на вещи». Они стали линзой, а не ограничением.

Среда, которую я не выбирал — понимание без обвинений —

Прежде чем продолжить, я хочу остановиться на одном важном моменте.

То, что я описываю, — это не жалоба. И не обвинение. И не попытка возложить ответственность на тех, кто был рядом со мной в те годы.

Среда, в которой я вырос, не была злой. Люди вокруг меня не были врагами, которые устроили мне то, что случилось. Это были обычные люди, жившие своей жизнью с теми инструментами, которые им были даны, а эти инструменты они, в свою очередь, получили от своей среды, которая, в свою очередь, получила их от своей среды. Наследуемая

спираль, которую не видит тот, кто живёт внутри неё, потому что она стала воздухом, которым он дышит.

Но обычная среда, даже будучи абсолютно благонамеренной, когда она окружает необычную душу, создаёт нечто чрезвычайно опасное. Она создаёт давление, заставляющее подстраиваться под общее мнение. Стать таким, как все. Не задавать вопросов, которые никто не задавал. Не мечтать о том, о чём никто не мечтает.

И это давление, даже если оно непреднамеренно, даже если исходит от сердец, которые любят тебя и желают тебе добра по-своему, оставляет след.

В моём окружении существовал единственный шаблон успеха: закончить учёбу, устроиться на работу, выйти замуж, родить детей, устроить свою жизнь. Любое отклонение от этого шаблона не всегда встречало отказ, иногда оно встречало нечто ещё более тяжёлое: удивление. Взгляд, который без слов говорит: «Зачем усложнять дела? Почему ты не такая, как все?»

А удивление, как я понял слишком поздно, гораздо разрушительнее, чем открытое неприятие. Открытое неприятие даёт тебе позицию, которой ты можешь сопротивляться. Оно даёт тебе чётко очерченного противника, которому ты можешь противостоять. Но удивление делает нечто гораздо более коварное: оно заставляет тебя усомниться в своём разуме. Заставляет задаваться вопросом: может, это я вижу вещи не так? Может, остальные люди видят что-то, чего я не ви-

жу? Может, проблема в том, как я смотрю на жизнь?

И когда ты начинаешь сомневаться в своём разуме — не в своих решениях, а в самом разуме — ты начинаешь полагаться на мнения других. И постепенно отказываешься от самого ценного, что у тебя есть: доверия к своему внутреннему голосу.

«Ты слишком много думаешь» — фраза, которая убила тысячу мечтаний

Наверняка ты слышал эту фразу. Или что-то похожее.

«Ты слишком много думаешь».

«Не усложняй ситуацию».

«Будь реалистом».

«Это всего лишь мечты».

Сколько раз эти небольшие фразы убивали мечты? Сколько талантов было уничтожено? Сколько людей пытались быть самими собой, но, услышав эти слова, решили остановиться?

Мыслить — это не недостаток. Мышление — это самое ценное, что есть у человека, то, что его отличает, то, благодаря чему он творит, то, с помощью чего он преодолевает свои границы. Но в среде, которая боится того, чего не понимает, мышление превращается в обвинение. А воображение — в странность. А иной взгляд на вещи — в признак незрелости.

И когда ты слышишь это достаточно часто, ты перестаёшь думать вслух. Затем перестаёшь думать открыто. А потом, и это самое опасное, начинаешь сомневаться в правильности

своих мыслей, когда остаёшься наедине с собой.

И я научился — медленно и с настоящей болью — как в любой ситуации казаться меньше, чем я есть на самом деле. Как скрывать то, что их беспокоит. Как говорить то, что они хотят слышать, а не то, о чём я думаю. Как надевать на каждый случай отредактированную и уменьшенную версию себя — безопасную, предсказуемую, не вызывающую вопросов.

И каждый раз, когда я так поступала, я чувствовал, как что-то тихо умирает где-то в моей груди.

В то время я не называл это никак. У меня не было названия для того, что я чувствовал. Но теперь я знаю, как это называется.

Это называлось сдачей.

Годы тьмы: что значит жить рядом со своей жизнью

Прошли годы.

Не плохие годы в каком-то очевидном, внешнем смысле. Это не были годы трагедии или катастрофы. По всем внешним меркам это были обычные годы: учеба, потом работа, потом попытки, потом небольшие успехи и многочисленные неудачи. Жизнь шла своим чередом.

Но было нечто, что оставалось без названия.

Что-то, похожее на ощущение, будто ты живешь рядом со своей жизнью, а не внутри нее. Рядом с ней — со всем тем, что подразумевает это слово: близость, таящая в себе странную отдаленность. Ты видишь жизнь. Ты прикасаешься

к ней. Ты взаимодействуешь с ней. Но есть что-то, невидимая преграда, заставляющая тебя чувствовать, что ты лишь формальный участник чего-то, что по сути не принадлежит тебе полностью.

Я работал, не чувствуя, что то, чем я занимаюсь, отражает меня. Я говорил, не высказывая того, что действительно хотел сказать. Я улыбался в нужные моменты, произносил нужные слова и вел себя так, как положено — эта отредактированная, упрощенная версия, которой меня учили с детства.

А иногда, в тишине ночи, в перерыве между делами, в те моменты, когда не о чем было думать, ко мне приходил вопрос. Вопрос, на который я не отвечал, потому что не знал, как. И потому что ответ на него означал открытие двери, за которой я не знал, что находится.

Неужели это та жизнь, которой я хотел?

Что говорит наука о безразличии, и чего я не знал в то время

Если бы я знал тогда то, что знаю сейчас о психологии и нейробиологии, всё было бы иначе. Не потому, что знание предотвращает боль — знание не предотвращает боль. А потому, что оно даёт тебе язык для того, что ты переживаешь. А когда у тебя есть язык для того, что ты переживаешь, ты чувствуешь себя менее одиноким в этом.

Чего я тогда не знал, так это того, что пережитое мной оставляло реальные, измеримые следы — не только в моих

чувствах, но и в работе моего мозга.

Доктор Мартин Титчер, о котором я упоминал ранее, в своих исследованиях обнаружил, что повторяющееся эмоциональное пренебрежение в детском возрасте влияет именно на три области мозга: мозолистое тело (*Corpus Callosum*), которое координирует связь между полушариями мозга; область миндалины (*Amygdala*), отвечающую за обработку эмоций и реакцию на угрозу; и префронтальную кору (*Prefrontal Cortex*), отвечающую за принятие решений, планирование и контроль над эмоциями.

Что это означает на практике: у ребенка, живущего в среде, которая не замечает его потенциала и не ценит его, развивается мозг, более чувствительный к угрозам, менее эффективный в эмоциональной регуляции и более склонный к осторожности и уклонению от социальных ситуаций.

Не потому, что он слаб. А потому, что его мозг, проявив высокий эволюционный интеллект, адаптировался к той среде, в которой он оказался. Адаптировался, чтобы защитить себя. И то, что защищает в одной среде, может ограничивать в другой.

Именно эту адаптацию, это обучение, произошедшее на уровне самого мозга, я позже пытался преодолеть, не подозревая, что делаю это. Я пытался перепрограммировать то, о чем даже не знал, что оно было запрограммировано изначально.

Рана, рождающая мудрость — другая сторона боли

Но здесь, и это то, что мне потребовалось много времени, чтобы понять, я хочу сказать нечто, что может показаться противоречащим всему, что я говорил до сих пор.

Основная рана — та, которая образовалась в моем детстве из-за безразличия, недоумения и молчания, — не только разрушала меня. Она одновременно формировала во мне нечто редкое, чего не бывает у тех, кто вырос в благополучной, безопасной и заботливой среде.

Она формировала **глубокое сочувствие**.

Человек, раненный молчанием, учится — так, как этому не учат ни в одной школе, — видеть молчание в глазах других. Он учится различать искреннюю улыбку и улыбку, за которой что-то скрывается. Он учится ощущать боль, скрытую за обычными словами. Он учится понимать человека, который внешне кажется в порядке, но изнутри разъедается, потому что сам был таким человеком.

Это понимание, эта способность видеть то, что не сказано, проникать под поверхность, сопереживать безмолвной боли других — это, пожалуй, самый глубокий инструмент, которым может обладать писатель. Или учитель. Или любой человек, желающий оставить настоящий след в жизни других.

Я вижу людей таким образом, что не знаю, как я этому научился и как объяснить, как это работает. Я вижу человека, который говорит уверенно, но его руки рассказывают совсем другую историю. Я вижу человека, который громко смеётся,

но его глаза не участвуют в этом смехе. Я вижу того, кто говорит: «Со мной всё в порядке», а в интонации его голоса слышится обратное.

Я вижу всё это, потому что я был таким. Я прожил это. Я изучил эти сигналы изнутри.

И именно это понимание, приобретённое мной благодаря пережитой боли, делает каждое слово, которое я пишу, более искренним, чем оно было бы, если бы я вырос в среде, не подвергшей меня испытаниям.

Урок гибкости — дерево, растущее на тяжелой почве

В материаловедении существует увлекательное явление, называемое **упрочнением при деформации** (Work Hardening). Когда металл подвергается повторяющемуся сжатию, не разрушаясь полностью, его частицы перестраиваются в зоне сжатия. Они становятся более плотными, более упорядоченными и более устойчивыми к будущим нагрузкам.

Другими словами: металл становится прочнее именно в той области, которая подвергалась наибольшему давлению.

Человеческая душа, хотя она и несравнимо сложнее любого металла, иногда действует по схожему принципу. Трудные испытания, которые не ломают нас полностью, — если мы осознанно подходим к ним и даём себе достаточно времени, чтобы их переработать, — могут сформировать в нас некую внутреннюю прочность, которую невозможно обрести

никаким иным способом.

Это не твердость безразличия, та твердость, которая означает, что человек закрылся от чувств, чтобы защитить себя от боли. Это твердость корней, та твердость, которая означает, что человек укоренился достаточно глубоко, чтобы обычные бури не смогли его повалить.

У дерева, выросшего на ровной, плодородной и безопасной земле, корни неглубокие. Ведь ему не нужно было искать воду на большой глубине. Но дерево, выросшее на суровой, бесплодной земле, было вынуждено прорасти корнями глубоко, очень глубоко, в поисках того, что необходимо для выживания. И когда наступает буря, именно второе дерево выдерживает испытание.

Мои тяжёлые годы, о которых я и не подозревала, углубляли мои корни. Они создавали во мне то, что не создаётся на равнине.

Момент, когда всё начало меняться

Возвращение к той машине в дождливый день.

Я долго сидел в ней. Дождь стучал по стеклу. А я думал о последней неудаче и о всех предыдущих. И ждал ту привычную волну — волну тяжёлого разочарования, которая наступает после каждого падения. Волну, которая говорит: «Видишь, они были правы. Чего ты ожидал?»

Но эта волна не пришла.

Вместо неё пришло нечто, чего я не знал. Нечто, похожее на спокойствие, но не то пассивное спокойствие, кото-

рое приходит от сдачи. Это спокойствие, которое приходит от решения. От того момента, когда человек останавливается и говорит себе голосом, который не слышит никто, кроме него самого:

«Хватит».

Не «хватит» в смысле «перестать пытаться». А «хватит» в смысле: «Я больше не буду нести этот страх так же, как раньше. Я не буду продолжать определять себя через то, что не удалось. Я не буду пленником истории, написанной опытом, которую я не выбирал».

В той машине, в тот дождливый день, в тот тихий момент, свидетелем которого никто не был, что-то начало меняться. Что-то начало разрушать ту застывшую атмосферу, которая годами держала меня в тисках. Это не был драматический взрыв. Это не был момент внезапного озарения. Это было скорее похоже на таяние льда в начале весны: медленное, незаметное от момента к моменту, но однажды ты обнаруживаешь, что земля под ногами уже не замерзла.

В сорок лет начинается настоящее путешествие — так говорит наука, но об этом знают не все

Многие думают — и я тоже долгое время так думал — что сорок лет — это конец чего-то. Конец молодости. Конец гибкости. Конец способности меняться и начинать сначала.

Наука говорит совсем другое.

Исследование, опубликованное Джошуа Хартшорном из Массачусетского технологического института и Ло-

рой Джермин из Гарвардского университета в журнале Psychological Science, — одно из самых всеобъемлющих исследований, посвященных когнитивному развитию на протяжении жизни. В ходе исследования было изучено более 48 000 человек и построена кривая динамики 48 различных когнитивных способностей на разных этапах жизни.

Результаты оказались неожиданными даже для самих исследователей.

Многие и самые разные навыки достигают своего пика не в двадцатилетнем возрасте, как это принято считать. Их пик приходится на тридцатые, сороковые и пятидесятые годы. Практическая **мудрость** — способность принимать правильные решения в сложных ситуациях — достигает своего пика только в среднем возрасте. Семантическая **память** — способность связывать информацию и понимать контексты — продолжает развиваться вплоть до шестидесятих лет. Эмоциональный **интеллект** — понимание себя и других — растет с каждым прожитым десятилетием.

Исследование, опубликованное в журнале Nature Human Behaviour, в котором на протяжении целого столетия изучались более миллиона творческих личностей, учёных и предпринимателей, показало, что средний возраст самых влиятельных открытий и достижений в истории человечества составляет **42 года**.

Не двадцать два. Не тридцать два.

Сорок два.

Что это означает в прямом и практическом смысле? То, что сорок лет — это не конец. Это начало этапа, на котором человек, наконец, накопил достаточно опыта, глубины и понимания, чтобы создать то, что он не был способен создать на любом предыдущем этапе.

В двадцать у меня был энтузиазм, не знавший направления.

В тридцать у меня было направление, но мои корни не были достаточно глубокими.

В сорок лет, после всего, что я пережил, у меня появилось то, чего раньше не было: я знаю, кто я. И я знаю, почему я делаю то, что делаю. И я знаю, а это самое главное, чего я больше не хочу делать.

Годы, которые я называл потерянными

Я хочу сказать несколько слов о тех годах, которые я всегда считала потерянными.

Они не были потеряны.

Но прежде чем воспринимать эту фразу как простое ободрение, я хочу, чтобы ты понял её глубже.

Каждый из тех годов — даже те, когда я скорее топтался на месте, чем продвигался вперед, даже те, когда я кружился в одном и том же вихре, — создавал нечто, невидимое снаружи, но осязаемое изнутри. Он формировал во мне глубину, которую невозможно было бы обрести иным способом, кроме как пройдя через это.

Они формировали во мне способность к терпению, не на-

зывая это терпением — терпение, которое не означает сидеть и ждать, а значит продолжать идти, даже когда не видно конца пути.

Она формировала во мне способность видеть реальность глазами, выходящими за пределы желаний, — способность видеть вещи такими, какие они есть, а не такими, какими я хочу их видеть, потому что всякий раз, когда я видел их такими, какими хотел, реальность болезненно исправляла мои представления.

И она формировала во мне то, чего я не ожидал увидеть в темноте: познание самой себя. Не теоретическое знание, которое приходит от чтения книги или посещения семинара. А то глубокое, спокойное знание, которое приходит от настоящей жизни, от безжалостного испытания, которое заставляет тебя понять, на что ты способен, а на что не способен, что ты можешь вынести, а что нет, что зажигает в тебе огонь, а что гасит его.

И это знание, которое нельзя сократить, обойти или купить, — вот на чём я стою сейчас. Это твёрдая почва, которую те годы уложили под моими ногами, когда я думал, что тону.

Вопрос, который я оставляю тебе перед следующей главой

Прежде чем мы продолжим, я хочу, чтобы ты достаточно долго поразмыслил над этим вопросом. Не торопись с ответом. Позволь ему остаться с тобой.

Что ты так долго носил в себе — талант, идею, мечту, способ видения мира — и что, если ты выпустишь это наружу сегодня, может изменить ход всей твоей оставшейся жизни?

Не ищи грандиозного, вдохновляющего ответа. Ответ может быть очень простым. Это может быть то, о чём ты всегда знал, но убеждал себя, что время ещё не пришло, что ты ещё не готов или что есть кто-то, кто способен сделать это лучше тебя.

Запишите ответ. Пусть даже одним предложением.

Потому что это предложение станет, если вы захотите, нитью, связывающей вас со второй главой.

Вторая глава

Для кого вы живете?

Причина, которая была перед вами всё это время

Есть вопросы, которые задаешь один раз — и на этом все заканчивается.

А есть вопросы, которые возвращаются к тебе. Возвращаются на рассвете, ещё до того, как ты открываешь глаза. Возвращаются в тишине машины, когда ты один. Возвращаются в те ночи, когда сон не приходит. Возвращаются в те маленькие тихие мгновения, когда утихает внешний шум, а внутри тебя продолжает говорить что-то.

Ради кого ты живёшь?

Этот вопрос из второго рода.

Мне было двадцать, когда я задал его впервые, и ответил

с быстротой молодого человека, который доверяет своим ответам больше, чем следует: ради себя. Ради того, чтобы добиться успеха. Ради того, чтобы что-то доказать. И в то время этот ответ был искренним. Но это был ответ человека, который ещё не прошел испытания. Который ещё не падал достаточно часто. Еще не знал разницы между мотивацией, которая разгорается и угасает, и той, которая остается.

Потом наступили сорок. Появился мой сын. Настало настоящее испытание.

И всё изменилось.

Прежде чем я расскажу тебе о моём сыне, позволь мне рассказать о двадцати

Мои мечты в двадцать лет были настоящими. Я не хочу ни отрицать это, ни приуменьшать их значение. В них была настоящая энергия, настоящий огонь и настоящая воля достичь чего-то, что изменит мир.

Но они были — и это я теперь ясно понимаю, хотя тогда, когда я их переживала, это было для меня недоступно, — построены на хрупком фундаменте, которого я в то время не замечала.

Она была построена на необходимости доказать.

Доказательство того, что я не тот, кем меня считало окружение. Доказательстве того, что ребенок, которого не замечали, заслуживает того, чтобы его заметили. Доказательство того, что голос, которому много раз говорили: «Ты слишком много думаешь», был прав, когда отказывался молчать. Каж-

дая попытка несла в себе — хотя я и не заявлял об этом никому и даже себе самому прямо — послание, обращённое к тем стенам, которые возвело вокруг меня окружение: вот я. Вы ошибались.

Проблема в том, что, как я узнал на собственном горьком опыте, когда строишь на доказательствах, каждая неудача разрушает больше, чем обычно. Потому что она разрушает не только проект. Она разрушает само послание. Она говорит: «Может быть, они все-таки были правы».

И любой успех, даже когда он приходит, не приносит достаточного удовлетворения. Потому что настоящее удовлетворение не исходило от самого успеха. Нужно было, чтобы его увидели те, кому я хотел доказать, что они ошибались. А они чаще всего не видят. Или видят, но не говорят об этом. Или говорят, но слова не доходят до той глубины, в которой нуждается рана.

И я оказался в невидимом водовороте: я пытаюсь доказать, доказываю, чтобы получить признание, а признание, когда оно приходит, не приносит удовлетворения, и мне нужно большее достижение, чтобы, возможно, большее признание принесло удовлетворение. И этот водоворот не заканчивается, потому что рана, которая его питает, не заживает благодаря внешним достижениям.

Повторяющиеся неудачи и их влияние на мотивацию

А потом пришли неудачи.

Один за другим, с разными промежутками, каждый из них чему-то учит, но в то же время что-то отнимает. Не только энергию, время и ресурсы, но и то, что восстановить сложнее всего: уверенность в том, что попытка стоит того.

Когда человек терпит неудачу один раз, он говорит себе: «Попробуй ещё раз». Когда он терпит неудачу дважды, он говорит: «Возможно, я поступил неправильно». Но когда неудачи накапливаются, а годы идут, раздаётся другой голос — тихий, коварный, говорящий с кажущейся разумной логикой: «Возможно, проблема не в методе. Возможно, проблема лежит глубже».

И где-то на этом пути первоначальный импульс полностью иссяк.

Это не внезапная драматическая остановка. Скорее, это похоже на то, как разряжается батарея: она постепенно теряет заряд, и ты не замечаешь разницы между зарядками, но наступает день, когда устройство уже не включается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.